

Pengaruh Pemberian Air Rebusan Seledri dan Senam Hipertensi Pada Penderita Tekanan Darah Tinggi

Cahya Tri Bagus¹, Okta Savira Devi Nanda¹

¹Universitas Muhammadiyah Jember

DOI: <https://doi.org/10.47134/trilogi.v2i1.38>

*Correspondensi: Cahya Tri Bagus

Email: cahyatribagus@unmuhjember.ac.id



Copyright: © 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstrak: Kemarahan adalah emosi yang telah menerima banyak perhatian penelitian karena memunculkan peningkatan kardiovaskular yang kuat. Hipertensi adalah tekanan darah berada di atas 140/90 mmHg. Alternatif yang bisa dilakukan oleh petugas kesehatan dalam menurunkan tekanan darah yaitu memberikan pendidikan kesehatan dan perlakuan pemberian air rebusan seledri serta senam hipertensi. Penelitian ini merupakan penelitian pra-experiment one group and pretest and posttest. Dalam penelitian ini yang menjadi responden penelitian adalah usia dewasa. Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober 2020 di Desa Tempurejo, Mumbulsari dan Ambulu Kabupaten Jember dengan jumlah 23 responden. Hasil uji menggunakan wilcoxon pada nilai nilai $0,009 < \alpha < 0,05$ yang artinya ada peningkatan pengetahuan pada penderita hipertensi setelah diberikan penyuluhan tentang pendidikan kesehatan di Desa Tempurejo, Mumbulsari dan Ambulu. Sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan, air rebusan seledri serta senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah.

Keywords: Pendidikan kesehatan, air rebusan seledri, senam hipertensi, tekanan darah, usia dewasa

Abstract: Anger is an emotion that has received a lot of research attention because it elicits strong cardiovascular increases. Hypertension is blood pressure above 140/90 mmHg. Alternatives that can be done by health workers in reducing blood pressure are providing health education and treatment of giving celery boiled water and hypertension gymnastics. This research is a one-group pre-experimental study and pretest and posttest. In this study, the research respondents were adults. This research was conducted in October 2020 in the villages of Tempurejo, Mumbulsari and Ambulu, Jember Regency, with a total of 23 respondents. The results of the test using wilcoxon at values of $0.009 < \alpha < 0.05$, which means that there is an increase in knowledge of hypertension sufferers after being given counseling about health education in the villages of Tempurejo, Mumbulsari and Ambulu. So it means that there is an effect of health education, celery cooking water and hypertension exercise on reducing blood pressure.

Keywords: Health education, celery cooking water, hypertension exercise, blood pressure, adult age

Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah secara menetap (Dipiro, dkk., 2015). Umumnya, seseorang dikatakan mengalami hipertensi jika tekanan darah berada di atas 140/90 mmHg. Hipertensi dibedakan menjadi dua macam, yakni hipertensi primer (esensial) dan hipertensi sekunder (Dharmeizar, 2016).

Kemarahan adalah emosi yang telah menerima banyak perhatian penelitian karena memunculkan peningkatan kardiovaskular yang kuat. Penelitian telah menunjukkan bahwa tingkat kemarahan yang berlebihan serta gaya ekspresi kemarahan yang berbeda (penekanan, ekspresi, atau kontrol kemarahan) dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan. Orang dengan tingkat ekspresi kemarahan yang tinggi ditemukan

berisiko tinggi untuk penyakit jantung koroner dan peningkatan reaktivitas tekanan darah terhadap stres (Starter & Peters 2015).

Terkontrolnya tekanan darah sistolik dapat menurunkan risiko kematian, penyakit kardiovaskular, stroke, dan gagal jantung. Menjalankan pola hidup sehat setidaknya dapat menurunkan tekanan darah dan secara umum dapat menurunkan risiko permasalahan kardiovaskular. Beberapa pola hidup sehat yang dianjurkan di antaranya penurunan berat badan, mengurangi asupan garam, olahraga, mengurangi konsumsi alkohol, dan berhenti merokok (Soenarta, et al. 2015).

Munculnya masalah kesehatan tidak hanya disebabkan oleh kelalaian individu, namun dapat pula disebabkan oleh ketidaktahuan masyarakat sebagai akibat dari kurangnya informasi yang benar mengenai suatu penyakit serta kurangnya informasi mengenai perbaikan pola makan bagi penderita hipertensi juga membuat pengetahuan masyarakat tentang perbaikan pola makan masih rendah (Rahmadiana, 2016).

Penderita tekanan darah tinggi jika mengkonsumsi pengobatan modern atau biasa disebut obat kimia maka tentunya akan menimbulkan komplikasi yang tidak baik bagi tubuh apabila digunakan dalam jangka panjang, sehingga diperlukan cara lain untuk mengatasi penyakit hipertensi diantaranya dengan cara mengkonsumsi air rebusan seledri serta berolahraga senam hipertensi (Nazaruddin, 2017).

Seledri (*Apium graveolens* L) merupakan salah satu jenis terapi herbal untuk menangani penyakit hipertensi. Seledri memiliki kandungan yang lebih banyak untuk menurunkan tekanan darah daripada tumbuhan lain. Seledri memiliki kandungan apigenin yang sangat bermanfaat untuk mencegah penyempitan pembuluh darah, selain itu seledri juga memiliki kandungan flavonoid, vitamin C, kalsium dan magnesium yang dapat menurunkan darah tinggi/hipertensi ([Http://health.kompas.com](http://health.kompas.com)).

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian pra-experiment one group and pretest and posttest. Dalam penelitian ini yang menjadi responden penelitian adalah usia dewasa yang berada di Desa Tempurejo, Mumbulsari dan Ambulu Kabupaten Jember. Penelitian ini menggunakan alat pengumpulan data dengan lembar kuisisioner, tensimeter. Proses penelitian berlangsung dari Oktober 2020. Data dianalisis secara univariat dan bivariat (Wilcoxon).

Usia dewasa yang menjadi responden dilakukan pre test dan di cek tekanan darah sebelum dan sesudah terlebih dahulu. Dalam lembar observasi terdapat nama, usia, jenis pekerjaan, pendidikan terakhir, dan hasil pemeriksaan tekanan darah (perlakuan) selanjutnya peneliti melakukan edukasi dan intervensi dirumah warga. Edukasi yang diberikan yaitu tentang pendidikan kesehatan yang spesifik dan strategi organisasi komunitas dalam mengadakan perubahan serta peningkatan kesehatan komunitas. Kemudian diberikan intervensi pemberian air rebusan seledri dan senam hipertensi yaitu untuk menurunkan tekanan darah tinggi.

Responden dilakukan pre test dan post test di cek tekanan darah sebelum dan sesudah terlebih dahulu. Dalam lembar observasi terdapat nama, usia, jenis pekerjaan, pendidikan terakhir dan hasil pemeriksaan tekanan darah (5-10 menit perlakuan)

selanjutnya peneliti melakukan intervensi di setiap rumah warga, perlakuan dengan cara merebus seledri dan diambil airnya serta mengajarkan senam hipertensi. Post test dilakukan setiap setelah perlakuan ($\pm 15 - 30$ menit) dengan menggunakan lembar pemantauan tekanan darah.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Responden

Hasil penelitian kuantitatif ini disajikan dengan menampilkan karakteristik responden yang meliputi umur, jenis kelamin, tekanan darah sebelum terapi dan tekanan darah setelah terapi.

1. Data demografi

Tabel 1 Data Usia penderita hipertensi di Desa Tempurejo, Mumbulsari dan Ambulu Bulan november 2020

Umur KK	Frekuensi	Presentase (%)
20-30 Tahun	2	8,7%
30-40 Tahun	8	34,%
> 40 Tahun	13	56,5%
Total	23	100

Berdasarkan data dari tabel diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar Usia penderita hipertensi di Desa Tempurejo, Mumbulsari dan Ambulu berumur > 40 tahun yaitu 13 penderita hipertensi (56,5%).

Tabel 2 Data jenis kelamin penderita hipertensi di Desa Tempurejo, Mumbulsari dan Ambulu Bulan november 2020

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	11	47,8%
Perempuan	12	52,2%
Total	23	100

Berdasarkan data dari tabel diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar berjenis kelamin perempuan penderita hipertensi di Desa Tempurejo, Mumbulsari dan Ambulu berjenis kelamin perempuan yaitu 12 penderita hipertensi (52,2%).

Tabel 3 Data Pendidikan Terakhir hipertensi di Desa Tempurejo, Mumbulsari dan Ambulu Bulan november 2020

Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
SD	10	43,5%
SMP	9	17,4%
SMA	4	39,1%
Total	23	100

Berdasarkan data dari tabel diatas dapat dilihat bahwa sebagian penderita hipertensi di Desa Tempurejo, Mumbulsari dan Ambulu berpendidikan SD yaitu sebanyak 10 penderita hipertensi (43,5%).

Tabel 4 Data Pekerjaan penderita hipertensi di Desa Tempurejo, Mumbulsari dan Ambulu Bulan november 2020

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
Petani	6	26,1%
Wiraswasta	6	26,1%
IRT	24	39,1%
Total	35	100

Berdasarkan data dari tabel diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar penderita hipertensi di Desa Tempurejo, Mumbulsari dan Ambulu mempunyai pekerjaan yaitu IRT sebanyak 24 penderita hipertensi (39,1%).

Tabel 5 Data riwayat hipertensi penderita hipertensi di Desa Tempurejo, Mumbulsari dan Ambulu Bulan november 2020

Riwayat hipertensi	Frekuensi	Presentase (%)
iya	16	69,6%
Tidak	7	30,4%
Total	23	100

Berdasarkan data dari tabel diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar penderita hipertensi di Desa Tempurejo, Mumbulsari dan Ambulu mempunyai riwayat hipertensi yaitu sebanyak 16 (69,6%).

Tabel 6 Data riwayat pengobatan penderita hipertensi di Desa Tempurejo, Mumbulsari dan Ambulu Bulan november 2020

Riwayat pengobatan	Frekuensi	Presentase (%)
iya	14	60,9%
Tidak	9	39,1%
Total	23	100

Berdasarkan data dari tabel diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar penderita hipertensi di Desa Tempurejo, Mumbulsari dan Ambulu yaitu IRT sebanyak 14 (69,6%).

Uji Willcoxon Penderita hipertensi

a. Pengetahuan

Pengetahuan	Jumlah	Z	P value
Pretest	23		
		-2,596	0,009
Posttest	23		

Berdasarkan hasil tabel diatas didapatkan adanya peningkatan pengetahuan penderita hipertensi setelah diberikan penyuluhan tentang pendidikan kesehatan di Desa Tempurejo, Mumbulsari dan Ambulu

Berdasarkan hasil dari uji willcoxon didapatkan nilai $0,009 < \alpha 0,05$ yang artinya ada peningkatan pengetahuan pada penderita hipertensi setelah diberikan penyuluhan tentang pendidikan kesehatan di Desa Tempurejo, Mumbulsari dan Ambulu.

b. Sikap

Sikap	Jumlah	Z	P value
Pretest	23		
		-4,01	0,00
Posttest	23		

Berdasarkan hasil tabel diatas didapatkan adanya peningkatan sikap penderita hipertensi setelah diberikan penyuluhan tentang pendidikan kesehatan di Desa Tempurejo, Mumbulsari dan Ambulu

Berdasarkan hasil dari uji willcoxon didapatkan nilai $0,000 < \alpha 0,05$ yang artinya ada peningkatan sikap pada penderita hipertensi setelah diberikan penyuluhan tentang pendidikan kesehatan di Desa Tempurejo, Mumbulsari dan Ambulu.

c. Perilaku

Perilaku	Jumlah	Z	P value
Pretest	23		
		-1,89	0,059
Posttest	23		

Berdasarkan hasil tabel diatas didapatkan adanya peningkatan perilaku penderita hipertensi setelah diberikan penyuluhan tentang pendidikan kesehatan di Desa Tempurejo, Mumbulsari dan Ambulu.

Berdasarkan hasil dari uji willcoxon didapatkan nilai $0,059 < \alpha 0,05$ yang artinya ada peningkatan perilaku pada penderita hipertensi setelah diberikan penyuluhan tentang pendidikan kesehatan di Desa Tempurejo, Mumbulsari dan Ambulu.

Pembahasan

A. Interpretasi dan Diskusi Hasil

Hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap agregat dewasa di Desa Tempurejo, Mumbulsari dan Wuluhan pada bulan Oktober 2020 pada 23 orang agregat dewasa didapatkan rata-rata usia yaitu > 40 tahun yaitu 13 penderita hipertensi (56,5%). Faktor usia sangat mempengaruhi hasil tekanan darah karena dengan bertambahnya umur maka semakin tinggi risiko untuk terjadinya tekanan darah tinggi (hipertensi), terjadinya tekanan darah tinggi meningkat karena usia ini sering terjadi oleh perubahan alamiah didalam tubuh yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah dan hormon (Bagus 2016).

Hasil dari penelitian dilakukan pengukuran tekanan darah terhadap 23 responden sebelum dan sesudah tindakan meminum air rebusan seledri dan senam hipertensi. Tekanan darah sebelum dilakukan tindakan meminum air rebusan seledri yaitu sebesar 200/100 MmHg terendah 110/70 MmHg. Setelah responden diberikan perlakuan meminum air rebusan seledri, responden di ukur tekanan darahnya dilakukan 15 menit setelah dilakukan minum air rebusan seledri dan senam hipertensi untuk mengetahui ada atau tidaknya perubahan tekanan darah setelah diberikan perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan 23 responden mengalami penurunan tekanan darah baik tekanan sistolik maupun diastolik, terutama responden yang memiliki tekanan darah tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Arie, et al, 2016) tentang pengaruh pemberian air rebusan seledri pada lansia penderita hipertensi yaitu menggunakan air rebusan seledri terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah gogodalem barat, hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat hipertensi dari 10 responden pada tekanan darah sistolik penurunan tingkat hipertensi menjadi hipertensi stadium 1 (ringan).

Hasil penelitian ditemukan bahwa pemberian air rebusan seledri dan senam hipertensi memiliki pengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan dilihat dari adanya perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian air rebusan seledri dan senam hipertensi selama 15 menit setelah perlakuan.

Hasil penelitian ditemukan bahwa pendidikan kesehatan sangat membantu dalam menjaga kesehatan masyarakat dengan diperoleh Uji wiloxcon didapatkan nilai $0,009 < \alpha 0,05$ yang artinya ada peningkatan pengetahuan pada penderita hipertensi setelah diberikan penyuluhan tentang pendidikan kesehatan di Desa Tempurejo, Mumbulsari dan Ambulu.

Berdasarkan analisis dapat diambil kesimpulan bahwa pendidikan kesehatan dan pemberian air rebusan seledri serta senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah. Hal ini karena pengetahuan tentang pendidikan kesehatan sangat berpengaruh bagi masyarakat dalam kehidupannya, dan pemberian air rebusan seledri efektif karena terdapat kandungan flavonoid, vitamin C, kalsium dan magnesium yang dapat menurunkan darah tinggi/hipertensi dan juga senam hipertensi yang dapat mereganggangkan otot hingga menjadi lebih rileks (Nazaruddin, 2017).

B. Implikasi Untuk Keperawatan

Sebagai salah satu upaya pengembangan ilmu keperawatan non farmakologis atau terapi koplementer dan pemberian air rebusan seledri serta senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah tinggi atau hipertensi.

Kesimpulan dan saran

A. Kesimpulan

Berdasarkan Hasil penelitian kuantitatif ini disajikan dengan menampilkan karakteristik responden yang meliputi umur, jenis kelamin, tekanan darah sebelum terapi dan tekanan darah setelah terapi dilakukan. Pendidikan kesehatan, pemberian air rebusan seledri serta senam hipertensi.

Hasil penelitian dilakukan pengukuran tekanan darah terhadap 23 responden sebelum dan sesudah tindakan. Tekanan darah tertinggi sebelum dilakukan sebesar 200/100 mmHg 110/70 terendah mmHg

Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan dilihat dari adanya perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan sangat membantu dalam menjaga kesehatan masyarakat dengan diperoleh Uji wiloxcon didapatkan nilai $0,009 < \alpha 0,05$ yang artinya ada peningkatan pengetahuan pada penderita hipertensi setelah diberikan penyuluhan tentang pendidikan kesehatan di Desa Tempurejo, Mumbulsari dan Ambulu

B.Saran

1. Bagi Responden

Untuk agregat dewasa dapat digunakan sebagai media dan pedoman memperoleh informasi serta sebagai media pembelajaran mengenai pendidikan kesehatan dan pemberian air rebusan seledri serta senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.

2. Bagi Desa

Dapat digunakan sebagai referensi bagi desa dalam menerapkan tindakan untuk menurunkan tekanan darah tinggi dengan pendidikan kesehatan dan pemberian air rebusan seledri serta senam hipertensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan referensi, sebagai media informasi dan dapat melakukan penelitian lain yang lebih spesifik dalam menurunkan darah tinggi yaitu dengan pemberian air rebusan seledri serta senam hipertensi.

Daftar Pustaka

Safaria, Triantoro, Nofrans (2017) Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda. Bumi Aksara

- Swarjana. (2016). Keperawatan Kesehatan Komunitas. Edisi 1. Yogyakarta: Andi Offset
- Setyowati. (2015) Pengaruh Terapi
- Usman, A. S. H. H. (2018) Analisis Risiko Peningkatan Hormon Kortisol Pada Hipertensi Gestasional. Tesis Universitas Hasanudin Makasar
- Soenarta, A. A., dkk. 2015. "Pedoman Tata Laksana Hipertensi pada Penyakit Kardiovaskular". Pedoman Tata Laksana Hipertensi pada Penyakit Kardiovaskuler, 1. Hlm. 1-2.
- Bawono, K. I. H. (2016). Asuhan Keperawatan Keluarga Tn. L Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler: Hipertensi Pada Ny. S Di Wilayah Kerja Puskesmas Gajahan Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Mahmudah, U., Cahyati, W.H., dan Wahyuningsih, A.S. 2015. "Jurnal Kesehatan Masyarakat" dalam Jurnal Kesehatan Masyarakat. Volume 8 (2). Hlm. 113-120. Diakses melalui <https://doi.org/ISSN 1858-1196>.